Bestellen von Ersatzteilen

Sollten Sie irgendwelche Probleme mit diesem Produkt haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, der Ihnene gerne behilflich ist 0130/3901 (gebührenfrei) Außerhalb Deutschlands 49 (221) 2575094, Montag-Freitag, 9.00 bis 19.00 Uhr und Samstag,9.00 bis 14.00 Uhr.

- Die Modell-Nummer des Produktes (NETL79071).
- Den Namen des Produktes (NordicTrack PowerTread PT 5.0 treadmill).
- Die Serien-Nummer (finden Sie auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung).
- Die Bestell-Nr. des Teiles/der Teile (siehe DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung und die ERSATZTEILELISTE auf Seite 19).
- Die Beschreibung des Teiles/der Teile (siehe DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung und die ERSATZTEILELISTE auf Seite 19).

Wenn möglich, stellen Sie das Laufgerät in der Nähe des Telefons auf, wenn Sie uns anrufen.

© 1998 NordicTrack, Inc., a CML Company. NordicTrack ist eine Schutzmarke von NordicTrack, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Teile Nr. 143895 R0898A NETL79071 Gedruckt in USA

FRAGEN?

Wir sind immer nur einen Anruf weit entfernt. Falls Sie Fragen zu Ihrem Heimtrainer haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, der Ihnene gerne behilflich ist 0130/3901 (gebührenfrei)

Außerhalb Deutschlands

49 (221) 2575094

Montag-Freitag
9.00 bis 19.00 Uhr
Samstag
9.00 bis 14.00 Uhr

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

POWERTREAD™

NordicTrack

PT 5.0

Bedienungsanleitung

Inhaltsverzeichnis

Wichtige hinweise 3
Bevor Sie anfangen 5
Montage 6
Bedienung und Einstellung 7
Konditionsrichtlinien 12
Instandhaltung und Fehlersuche 16
Zusammenlegen und Transportieren des Laufgerätes 18
Ersatzteileliste 19
Bestellung von Ersatzteilen . . . . . .Rückseite

Hinweis: In der Mitte dieser Bedienungsanleitung ist eine Detailzeichnung befestigt.

Ersatzteileliste—Modell-Nr. NETL79071

R0898A

Um die unten angegebenen Teile zu finden, beziehen Sie sich bitte auf die Detailzeichnung, die in der Mitte dieser Bedienungsanleitung angebracht ist.

Bestell-Nr.	Stück-zahl	Bezeichnung	Bestell-Nr.	Stück-zahl	Bezeichnung
1	2	Hinterer Rollenjustierbolzen	53	2	Hintere Polsterung
2	1	Vorderer Rollenjustierbolzen	54	1	Linke hintere Endkappe
3	1	Filter	55	2	Polsterungsschraube
4	1	Ein/Aus-Schalter	56	1	Sensorenmutter
5	1	Verschluß	57	1	Computerdrahtverbindung
6	4	Vorderer Isolator	58	1	Rechte Fußschiene
7	2	Erdungsdrahtschraube	59	1	Motorschenkelmutter
8	4	Plattformschraube	60	1	Verschlußklammer
9	1	Linke Fußschiene	61	2	Sensorenverschlußmutter
10	4	Handgriffendkappe	62	18	Bauchpfannenbefestigung
11	1	Kleines Neigungsditanzstück	63	1	Rechte hintere Endkappe
12	2	Verschlußdistanzstück	64	2	Basisendkappe
13	1	Elektronische Platte	65	1	Verstellbarer Kabelklip
14	2	Endkappenplatte	66	5	8” Kabelklip
15	1	Schlüssel/Clip	67	1	Kabelkliphalter
16	1	Rahmen	68	2	Rahmenendkappe
17	1	Vordere Rolle	69	1	Neigungsscheibe
18	1	Hintere Rolle	70	1	Aufrechte Stange/Basis
19	1	Neigungsrahmen	71	1	Motor
20	1	Elektronenschutzschild	72	1	Rad/Schwungrad/Ventilator
21	1	Neigungsmotorenschutz	73	1	Optischer Sensorendraht
22	2	Neigungsdrehungsdistanzstück	74	1	Drehkranzhalterung
23	2	Klammer f. Seitenschutz	75	1	Neigungsdistanzstück
24	8	Radmutter	76	1	Photoschalter
25	2	Bolzen f. Neigungsmotor	77	1	8” Erdungsdraht
26	1	Neigungsmotor	78	1	Computer
27	1	Kontrolle	79	1	Stoßdämpfer
28	1	Elektronenplatte	80	1	Laufband
29	1	Choke	81	1	Laufplattform
30	2	Rad	82	2	Drahtklip
31	1	Gehäuse	83	1	Warnungsaufkleber f. Verschluß
32	1	Netzkabelversteifung	84	1	Motorhaube
33	1	Klammer f. vordere Haube	85	1	Neigungsmotorenplatte
34	1	Klammer f. Stecker	86	1	Sensorendraht
35	1	Sicherung	87	1	Inbusschlüssel
36	2	Hintere Plattformschraube	88	1	Inbusschlüsselhalter
37	2	Radbolzen	89	6	Basisunterlage
38	1	Vordere Bauchpfanne	90	45	Schraube
39	1	Motordrehbolzen	91	1	Magnet
40	1	Motordrehmutter	92	2	Kleine sternförmige Unterlegscheibe
41	1	Motor/Rad/Schwungrad/Ventilator	93	1	Neigungsstoppklammer
42	1	Antriebsriemen	94	2	Motordrehbuchse
43	18	Haubenschraube/ Computerschraube	95	1	Motordrehärmel
44	5	Motorspannungsbolzen	96	3	Nylon-Unterlegscheibe
45	1	Motorspannungsunterlegscheibe	97	2	Hinterer Isolator
46	1	Sternförmige Spannungsunterlegscheibe	#	1	8” schwarzer Draht, 2 x weibl.
			#	1	4” blauer Draht, 2 x weibl.
47	1	Sensorenschraube	#	1	8” weißer Draht, 2 x weibl.
48	2	Riemenführung	#	1	14” weißer Draht, 2 x weibl.
49	3	Rollenanpassungsunterlegscheibe	#	1	14” blauer Draht, 2 x weibl.
50	1	Bauchpfanne	#	1	4” grüner Draht, rund/weibl.
51	4	Plastik-Abstandsstück	#	1	Bedienungsanleitung
52	1	Drahtgebinde			

Diese Teile sind nicht abgebildet. Veränderungen der Spezifikationen sind dem Hersteller vorbehalten.

Zusammenlengen und Transportieren des Laufgerätes

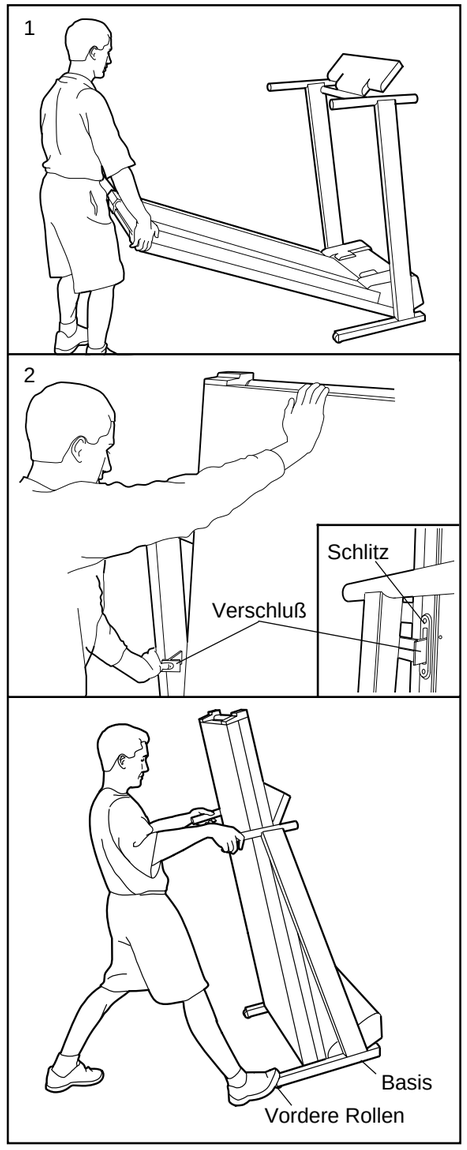
LAUFGERÄT ZUM VERSORGEN ZUSAMMENLEGEN

Bevor Sie das Laufgerät zusammenlegen, stellen Sie es auf die niedrigste Neigung ein. Dann ziehen Sie den Netzstecker heraus. Vorsicht: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten, 40 Pfund (20 kg) zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verringern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, verwenden.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.

2. Geben Sie Ihre rechte Hand in die Position wie rechts angezeigt und halten Sie das Laufgerät fest. Klappen Sie das Laufgerät so hoch bis sich der Verschluß über der Rahmenführung schließt. **Vergewissern Sie sich, daß der Verschluß völlig über der Rahmenführung schließt.**

   Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnen-licht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 34˚ C.



LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, legen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Vergewissern Sie sich, daß der Verschluß völlig über der Rahmenführung verschlossen ist.**

1. Halten Sie die oberen Enden der Haltestangen. Geben Sie einen Fuß auf die Basis, wie angezeigt.

2. Kippen Sie das Laufgerät zurück, sodaß es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Laufgerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Laufgerätes äußerste Vorsicht walten lassen. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät über unebenen Boden zu bewegen.**

3. Geben Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät herunter, bis es in der Verwahrungsposition anlangt.

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG ÖFFNEN

1. Siehe Abb. 2 oben. Halten Sie das Laufgerät mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Schieben Sie den Verschluß mit dem linken Daumen nach links. Lassen Sie das Laufgerät nach vorne fallen, bis der Rahmen und die Fußschienen am Verschluß vorbei sind.

2. Siehe Abb. 1 oben. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es langsam auf den Boden. Um eine Verletzung zu vermeiden, sollten Sie dabei die Beine verwenden und Ihren Rücken gerade halten.

Wichtige Hinweise

⚠ ACHTUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Hinweise.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, daß alle Benutzer des Fitness-Laufbandes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

2. **Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.**

3. **Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, daß hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2 Metern eingehalten wird. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls irgendwelche Luftschächte. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Abdeckung unter das Gerät.**

4. **Behalten Sie das Laufgerät immer im Haus, fern von Feuchtigkeit und Staub. Verwahren Sie das Laufgerät niemals in der Garage, am Balkon oder in der Nähe von Wasser.**

5. **Vermeiden Sie die Inbetriebnahme an Orten, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

6. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.**

7. **Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 230 Pfund (115 kg) benutzt werden. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.**

8. **Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und trainieren Sie ausschließlich in Sportschuhen. Stützende Sportkleidung ist für Damen und Herren empfehlenswert. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.**

9. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Anschluß auf Seite 7), stecken Sie das Netzkabel in einen Überspannungsableiter und stecken Sie den in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**

10. **Verwenden Sie nur ein Kabel von weniger als 1,5 m Länge.**

11. **Halten Sie das Kabel und die Steckdose von heißen Oberflächen fern.**

12. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe Bevor Sie anfangen auf Seite 5, falls das Laufband nicht richtig funktioniert).**

13. **Stellen Sie sich bevor Sie das Gerät einschalten nie direkt auf das Laufband, sondern zunächst auf die seitlichen Fußschienen. Halten Sie sich während des Trainings immer an den Haltegriffen fest.**

14. **Dieses Laufband ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

15. **Um zu verhindern, daß das Laufgerät überhitzt wird, sollten Sie das Gerät niemals länger als eine Stunde in Betrieb halten.**

16. **Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiede Faktoren können das Ablesen des Pulses beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe bei der Verfolgung genereller Trende des Pulses gedacht.**

17. **Lassen Sie das Laufgerät niemals allein, wenn es eingeschaltet ist. Wenn das Laufgerät nicht benutzt wird, entfernen Sie den Schlüssel und stellen Sie den Ein/Aus-Schalter auf “off” (aus). (Wo der Ein/Aus-Schalters zu finden ist, wird in der Abbildung auf Seite 5 erklärt).**

18. **Versuchen Sie nicht, das Laufgerät höher oder niedriger zu stellen oder gar zu transportieren, bevor die Montage komplett ist. (Siehe Montage auf Seite 6 und Laufgerät Transportieren auf Seite 18). Sie müssen in der Lage sein, 40 Pfund (20 kg) leicht aufheben zu können, um das Laufgerät höher**

oder niedriger einzustellen oder zu transportieren.

19. **Beim Zusammenlegen oder beim Transport des Laufgerätes müssen Sie unbedingt darauf achten, daß der Rahmen durch den Verschluß gesichert ist.**

20. **Inspizieren Sie alle 3 Monate die Teile des Laufgerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.**

21. **Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes fallen und führen Sie keine ein.**

22. **Ziehen Sie immer den Netzstecker heraus, bevor Sie Wartungsarbeiten oder Einstellungen gemäß dieser Anleitung vornehmen. Die Motorhaube darf nur auf Anweisung unseres Kundendienstes geöffnet werden, der auch einzig und allein für alle anderen Wartungen und Einstellungen zuständig ist, mit Ausnahme der nachfolgend beschriebenen.**

23. **Dieses Laufgerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

⚠ **ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller übernimmt keine Haf-tung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.**

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

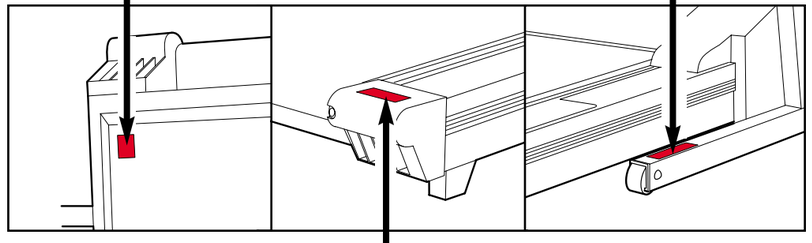
Betrachten Sie die Zeichnung unten. Suchen Sie den angegebenen Warnungsaufklebern. Der Text des Aufklebers ist auf englisch zu lesen. Sollte englisch nicht Ihre Muttersprache sein, suchen sie das Blatt mit den quadratischen Aufklebern, die dem Laufgerät beigelegt wurden. Ziehen Sie jene Aufklebern ab, der in Ihrer Muttersprache gedruckt wurde und kleben Sie diese Aufklebern über den englischen Text.

WICHTIG: Sollte irgend eine Warnungsaufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz an und kleben Sie diesen an die angezeigte Stelle.

WARNUNG!
- **Erlauben Sie Kindern niemals, um das Laufgerät herum zu spielen.**
- **Der Verschluß muß vollständig geschlossen sein, bevor das Laufgerät transportiert oder versorgt wird.**

⚠ VORSICHT

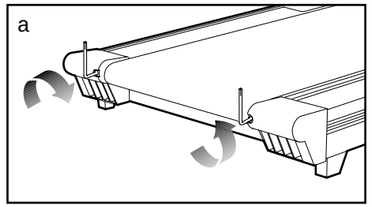
HALTEN SIE DIE HÄNDE UND FÜSSE VON HIER FERN SOLANGE DAS LAUFGERÄT IN BETRIEB IST.



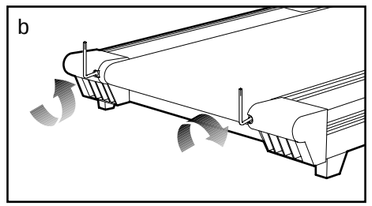
WICHTIG:
Beim Zusammenlegen muß das Laufgerät erst auf die niedrigste Neigungsstufe eingestellt werden.

3. SYMPTOM: DAS LAUFBAND LIEGT BEIM LAUFEN NICHT IN DER MITTE AUF

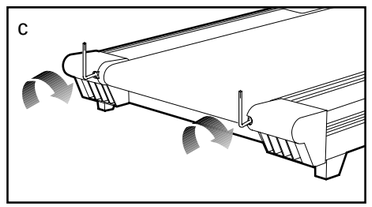
a. **Sollte sich das Laufband nach links verschoben haben,** ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS.** Drehen Sie die linke Rollenjustierschraube mit dem Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn und die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn, beide jeweils ca. eine 1/4-Drehung. Stecken Sie das Netzkabel ein, schieben Sie den Schüssel ein und lassen Sie das Laufband für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vor-gang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.



b. **Sollte sich das Laufband nach rechts verschoben haben,** ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS**. Drehen Sie die linke Rollenjustierschraube mit dem Inbusschlüssel gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Schraube im Uhrzeigersinn, beide jeweils ca. eine 1/4-Drehung. Vermeiden Sie ein zu festes Anziehen des Laufbandes. Stecken Sie das Netzkabel ein, schieben Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufband für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.



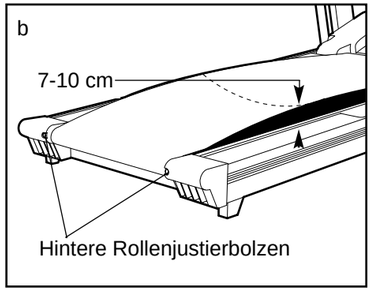
c. **Sollte das Laufband rutschen, wenn Sie darauf gehen,** ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS**. Drehen Sie beide hinteren Rollenjustierschrauben mit dem Inbus-schlüssel im Uhrzeigersinn um eine 1/4-Drehung. Das Lauf-band ist ordnungsgemäß straffgezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten je 7 bis 10 cm von der Laufplattform hochheben können. Die Mitte des Laufbandes sollte die Plattform gerade noch berühren. Das Laufband muß genau in der Mitte der Plattform aufliegen.
Stecken Sie das Netzkabel ein, schieben Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufband für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband die richtige Straffheit besitzt.



4. SYMPTOM: DAS LAUFBAND WIRD LANGSAMER, WENN MAN DARAUF GEHT

a. Verwenden Sie einen Überspannungsschalter und verwenden Sie niemals ein Verlängerungskabel von mehr als 1,5 m Länge.

b. Wenn das Laufband zu straff gezogen wurde, dann funktioniert das Laufband nicht richtig und wird möglicherweise auf Dauer beschädigt. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS**. Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide hinteren Justierbolzen gegen den Uhrzeigersinn, und zwar jeweils ca. eine 1/4-Drehung. Das Laufband ist dann richtig angezogen, wenn Sie es auf beiden **Seiten** ca. 7 bis 10 cm von der Plattform hochheben können. Achten Sie darauf, daß das Laufband in der Mitte verläuft. Stecken Sie den Netzstecker wieder ein. Stecken Sie den Schlüssel ein und probieren Sie das Laufgerät für ein paar Minuten aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig angezogen ist.



c. Sollte das Laufband dann immer noch langsamer werden, wenn man darauf geht, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Instandhaltung und Fehlersuche

Die meisten Probleme, die an Ihrem Laufgerät auftreten werden, kann man mit den folgenden Tips beseitigen. Finden Sie das entsprechende Symptom und folgen Sie den dafür angegebenen Instruktionen.

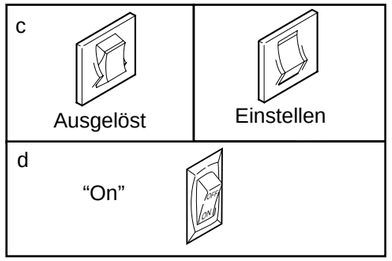
Sollten Sie jedoch weitere Hilfe brauchen, wenden Sie sich bitte an das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

1. SYMPTOM: ES LÄßT SICH NICHT EINSCHALTEN

a. Stecken Sie das Netzkabel in ein höchstens 1,5 m langes Verlängerungskabel und stecken Sie dieses in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose (siehe Anschluß auf Seite 7).

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in die Computerkonsole eingeschoben worden ist. (Siehe Stufe 1 auf Seite 9).

c. Untersuchen Sie die Sicherung, die am Laufgerät-Rahmen in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



d. Überprüfen Sie den Ein/Aus-Schalter an der Vorderseite des Laufgerätes in der Nähe des Netzkabels. Der Schalter muß eingeschaltet sein (“on”).

2. SYMPTOM: DAS GERÄT SCHALTET PLÖTZLICH AB

a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Stromkabel (siehe 1. c. oben). Steht der Schalter heraus, wurde er ausgelöst (siehe Abbildung oben). Lassen Sie das Gerät 5 Minuten abkühlen und schalten Sie es dann wieder ein.

b. Überprüfen Sie den Ein/Aus-Schalter und versichern Sie sich, daß er eingeschaltet ist. (Siehe 1.d. oben).

c. Überprüfen Sie, ob das Netzkabel eingesteckt ist.

d. Ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab. Stecken Sie den Schlüssel dann ganz in die Computerkonsole hinein. (Siehe Schritt 2 auf Seite 10).

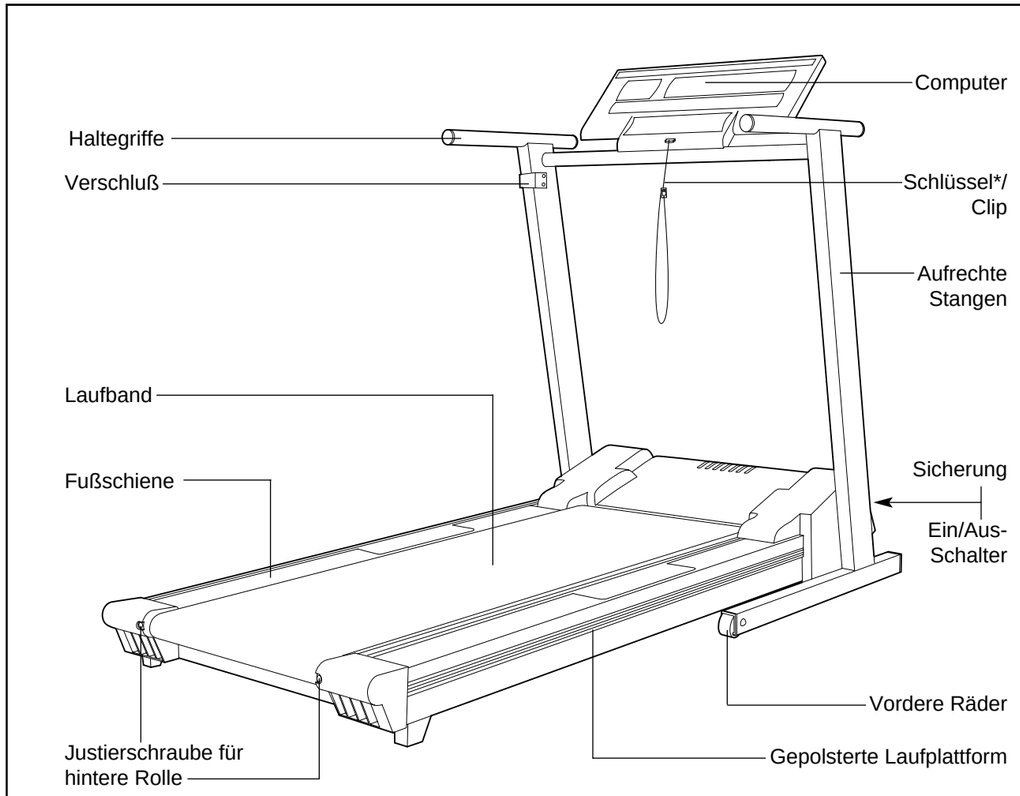
e. Sollte das Laufgerät dann immer noch nicht funktionieren, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Bevor Sie anfangen

Wir möchten uns gerne bei Ihnen für den Kauf eines PowerTread PT 5.0 Laufgerätes von NordicTrack bedanken. Das PowerTread PT 5.0 bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Hilfseinrichtungen an, die Ihnen dabei helfen, Ihre Fitness-Ziele in der bequemen und privaten Umgebung Ihres Heimes zu erreichen. Und wenn Sie nicht trainieren, kann man das PowerTread PT 5.0 zusammenlegen, sodaß es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt. Bevor Sie jedoch das PowerTread PT 5.0 in Betrieb nehmen, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch.

Sollten Sie dann noch Fragen haben oder sollte ein Teil fehlen oder beschädigt sein, wenden Sie sich an unseren Kundendienst (Telfon-Nummer auf der Vorderseite dieser Anleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

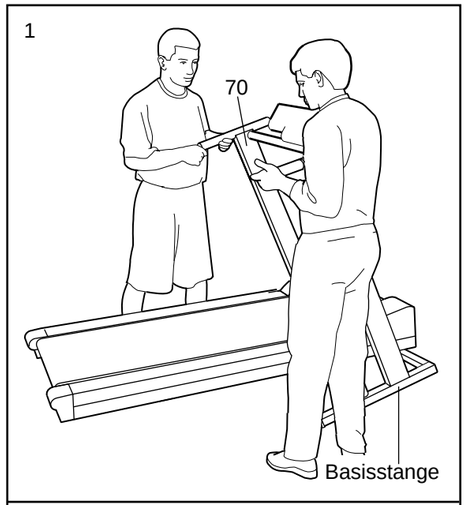


*** WICHTIG: Tragen Sie immer den Clip, wenn Sie das Laufgerät in Betrieb haben. Wenn der Schlüssel vom Computer abgezogen wird, dann stellt sich das Laufband automatisch ab.**

Montage

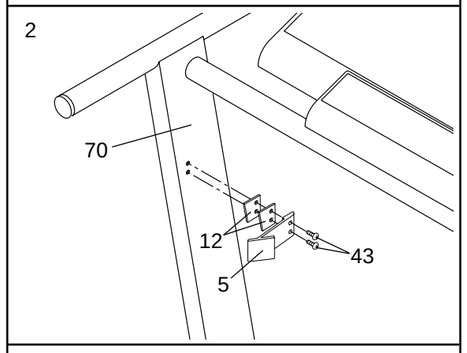
Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Stellen Sie das Laufgerät auf einen freien Platz und entfernen Sie alle Verpackungsteile. **Zur Montage braucht man einen Kreuzdreher (nicht beigelegt).**

1. Unter Mithilfe einer zweiten Person stellen Sie vorsichtig die beiden aufrechten Stangen (70) auf, sodaß die Basisstange des Laufgerätes am Boden flach aufliegt.

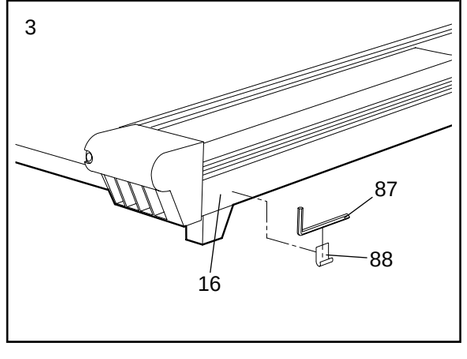


2. Entfernen Sie die beiden Schrauben (43) von der linken, aufrechten Stange (70).

   Befestigen Sie den Verschluß (5) und die zwei Verschlußdistanzstücke (12) mit den zwei Schrauben (43) an der linken, aufrechten Stange (70). Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an. **Hinweis: Sollte es schwierig sein, den Verschluß beim Zusammenlegen oder Herunterlassen des Laufgerätes zu öffnen, entfernen Sie eines der beiden Verschlußdistanzstücke.**



3. Entfernen Sie die Folie vom Inbusschlüsselhalter (88). Drücken Sie den Inbusschlüsselhalter an der angezeigten Stelle an den Rahmen (16). Drücken Sie den Inbusschlüssel (87) in den Inbusschlüsselhalter.



4. Vergewissern Sie sich, daß alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen. **Hinweis: Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.**

TRAININGSTIPS

Ganzkörpertraining vermindert viele der Leiden und Schmerzen im Leben. Jedoch braucht der Körper Zeit, sich an eine neue Routine zu gewöhnen. Im folgenden finden Sie ein paar Tips, die es Ihnen erleichtern sollen, mit Ihrer neuen NordicTrack Routine zu beginnen.

- Beginnen und beenden Sie jedes Training mit den Dehnübungen auf Seite 13. Dehnen Sie immer mit fließenden, kontrollierten Bewegungen. Halten Sie jede Dehnübung für ca. 15 bis 30 Sekunden. Anfangs ist es möglich, daß Sie Muskelverspannungen bekommen, wenn Sie Ihre Muskeln lange nicht gedehnt haben. Um beste Resultate zu erzielen, sollte man jeden Tag die Muskeln dehnen.

- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Die Intensität Ihres Trainings ist dann richtig, wenn Sie noch pfeifen oder eine normale Konversation führen können. Sollten Sie während des Trainings jemals müde werden, sich schwindlig fühlen oder sollte Ihnen gar schlecht werden, hören Sie mit dem Training sofort auf und suchen Sie einen Arzt auf. Ihr Puls kann auch von Stress, Kaffein, Nikotin oder Medizin beeinflußt werden.

TRAININGSPROGRAMME

Die Gesundheitsstufe dauert normalerweise etwa 4 bis 6 Wochen. Auf dieser Stufe sollten Sie darauf achten, daß Sie Ihren Fitnessgrad und Ihre Ausdauer langsam verbessern.

Überanstrengen Sie sich nicht. Setzen Sie Mini-Ziele. Beginnen Sie Ihre Fitness-Routine mit drei oder vier kurzen, 5- bis 10-minütigen Trainingseinheiten pro Tag.

Fangen Sie mit der Fitness-Stufe nur dann an, wenn Sie sich dazu bereit fühlen und wenn Ihr Puls während des Trainings nicht mehr die Zielpulsfrequenzzone erreicht.

Die Fitness-Stufe dauert ca. 12 bis 20 Wochen an. (Je nach Ihren Fitness-Zielen kann sie auch etwas länger andauern.) In dieser Stufe sollten Sie Ihre Fitness-Ziele zu erreichen versuchen.

Setzen Sie sich selbst realistische kurz- und langfristige Ziele. Überprüfen Sie Ihre Fitness-Ziele oft und belohnen Sie sich für erreichte Ziele.

Fangen Sie mit der fortgeschrittenen Stufe an, wenn Sie alle Ihre Ziele in der Fitness-Stufe erreicht haben und wenn Ihr Puls während des Trainings nicht mehr die Zielpulsfrequenzzone erreicht.

Wenn Sie alle Ihre gewünschten Fitness-Ziele erreicht haben, trainieren Sie weiterhin in der fortgeschrittenen Stufe. Sie ist als Dauerprogramm vorgesehen und sollte auf regelmäßiger, langzeitiger Basis weitergeführt werden.

Auf Wunsch können Sie auch ein Intervalltraining zu Ihrem Dauerprogramm dazumachen. Intervalltraining bringt nicht nur Abwechslung in die Routine, sondern erhöht auch die Ausdauer Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Intervalltraining erbringt nachweislich bessere Resultate bei aerobem Konditionstraining. Es besteht aus kurz-andauernden, hoch-intensiven Aktivitäten, denen dann aktive Rastperioden mit Übungen bei niedrigerer Intensität folgen. Zum Beispiel wird eine ein-minütige schnelle Übung mit hohem Widerstand* von einer zwei- bis drei-minütigen aktiven Rastzeit gefolgt, während der man eine langsamere Übung von leichterem Widerstand ausführt. Die Länge dieser Abschnitte sollte allerdings mehr darauf basieren, wie Sie sich dabei fühlen als den Zeitabschnitt genau zu bemessen. Ein solche Abfolge sollte dann in einer Trainingsperiode ca. 5 bis 20 Mal wiederholt werden.

*Ungefähre maximale Pulsfrequenz (MPF)
= 220 – Ihr Alter

INTENSITÄT DER PULSFREQUENZ

HEART RATE INTENSITY	Age	20	30	40	50	60	70	80
60% - 70% HEALTH	b.p.m.	120-140	114-133	108-126	102-119	96-112	90-105	84-98
70% - 85% FITNESS	b.p.m.	140-170	133-162	126-153	119-145	112-136	105-128	98-119
80% - 85% ADVANCED	b.p.m.	160-170	152-162	144-153	136-145	128-136	120-128	112-119

• Health = Gesundheit • Fitness = Fitness • Advanced = Fortgeschritten

VORTEILE AEROBEN TRAININGS

- Gewichtsverlust und Gewichtsmanagement
- Zusätzlicher Schutz vor Herzkrankheiten
- Mehr Kraft und gesundere Knochen
- Mehr Energie, die zu größerer Produktivität während des Tages führt
- Gesunder Stress-Abbau nach einem anstrengenden Tag
- Größere intellektuelle Fähigkeiten und Produktivität

6 Werden Sie fit mit dem PowerTread PT 5.0.

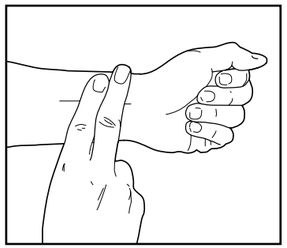
Richtig ausgeführtes aerobes Training besteht aus drei Teilen: Anzahl von Trainingseinheiten, Intensität und Dauer.

A Sie sollten 3 bis 5 Mal pro Woche trainieren. Wenn Sie abnehmen wollen, dann sollten Sie mindestens 4 Mal pro Woche trainieren.

B Überprüfen Sie wenigstens 2 Mal Ihren Puls während einer Trainingseinheit: einmal am Anfang und dann noch einmal gegen Ende der Trainingseinheit. Trainieren Sie so intensiv, daß Ihr Puls in Ihrer Zielpulsfrequenzzone verbleibt. Sie können Ihren Puls mit Hilfe des Pulssensors messen. Eine andere Methode wird im folgenden beschrieben:

1. Geben Sie Ihr Gelenk in eine Position, die niedriger ist als Ihr Herz. Dadurch wird Ihr Puls stärker und besser zu fühlen sein.

2. Messen Sie mit dem Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand den Puls am linken Handgelenk, ca. 1/2 cm vom Gelenk entfernt, in der Verlängerung des Daumens.



3. Drücken Sie mit beiden Fingern nur ganz leicht auf diese Stelle—lassen Sie den Puls zu Ihren Fingern kommen. Sollten Sie Ihren Puls nicht spüren können, versuchen Sie es mit der anderen Hand auf der anderen Seite.

C Anfänger sollten mit 5 bis 10 Minuten aerober Tätigkeit beginnen. Wenn Sie leicht-fort geschritten sind, dann sollten Sie 20 bis 30 Minuten trainieren. Sehr fitte Leute oder solche, die abnehmen wollen, sollten 30 bis 60 Minuten pro Sitzung trainieren. Der wichtigste Faktor bei der Dauer einer Trainingseinheit ist, daß man darauf achtet, den Puls während der Trainingseinheit in der Zielpulsfrequenzzone zu halten.

Fangen Sie langsam an. Fitness ist eine Verpflichtung, die ein ganzes Leben lang dauert. Sollten Sie anfangs nicht gleich 20 Minuten durchhalten können, was sehr oft bei Beginnern vorkommt, dann trainieren Sie einfach 5 Minuten lang und das dafür mehrmals am Tag. Neue Studien haben gezeigt, daß man mit mehreren kürzeren Fitness-Einheiten pro Tag ebenfalls gute Fitness-Resultate erzielen kann. So erhöhen Sie Ihre Ausdauer langsam und mit der Zeit wird es immer einfacher, längere Trainingsperioden durchzuhalten.

7 Kühlen Sie nach aerobem Training immer ab.

Bleiben Sie in Bewegung! Richtiges Abkühlen ist sehr wichtig, damit Ihr Puls langsam auf eine niedrigere Pulsfrequenz herunterkommen kann. Dadurch fließt das Blut leichter von den Extremitäten zum Herzen zurück. Bleiben Sie nach der aeroben Phase noch ca. 5 Minuten auf dem Laufgerät, wobei Sie mit langsamerem Tempo weitergehen.

8 Dehnen Sie nochmals nach der Trainingseinheit.

Dehnen nach dem Training verringert das Auftreten von Muskelschmerzen. Siehen Stufe 5 auf Seite 13.

9 Machen Sie auch Krafttraining.

“Ausgewogene Fitness, wobei sowohl Krafttraining wie aerobes Training kombiniert wird, kann mehr an einem glücklichen Leben beitragen als alles andere auf der Welt, was der medizinischen Wissenschaft heutzutage bekannt ist.”

—Kenneth Cooper, Arzt und Gründer des Cooper Institute for Aerobic Research, Dallas, Texas.

Krafttraining baut Ihre fettarmen Muskelmassen auf. Fettarme Muskelmassen helfen bei der Verbrennung von Fett. Mit zusätzlichen Muskelmassen und Kraft erhalten Sie die größtmöglichen Vorteile eines Trainingsprogrammes. Sie werden dadurch auch weniger anfällig für Verletzungen während der aeroben Phase Ihres Trainings.

Bedienung und Einstellung

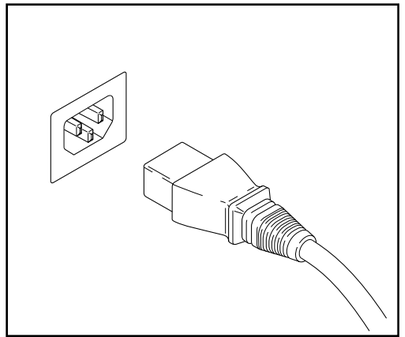
DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

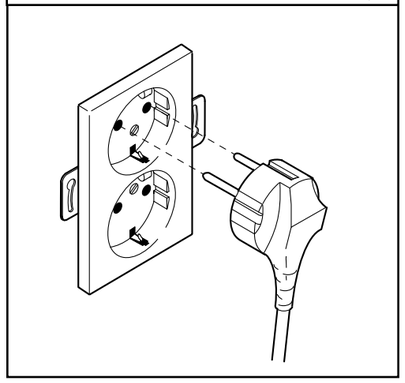
Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIGE ANMERKUNG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel am Laufband oder an der Lauffläche. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUß

Ihr Laufgerät kann, wie jedes andere hochentwickelte, elektrische Gerät, von plötzlichen Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Spannungsschwankungen, Hochspannungen und Rauschen können durch das Wetter wie auch durch Ein-und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten entstehen.

Dieses Produkt muß geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. **Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. Sollten Sie ein Verlängerungskabel benötigen, verwenden Sie eines, das weniger als 1,5 m lang ist.**

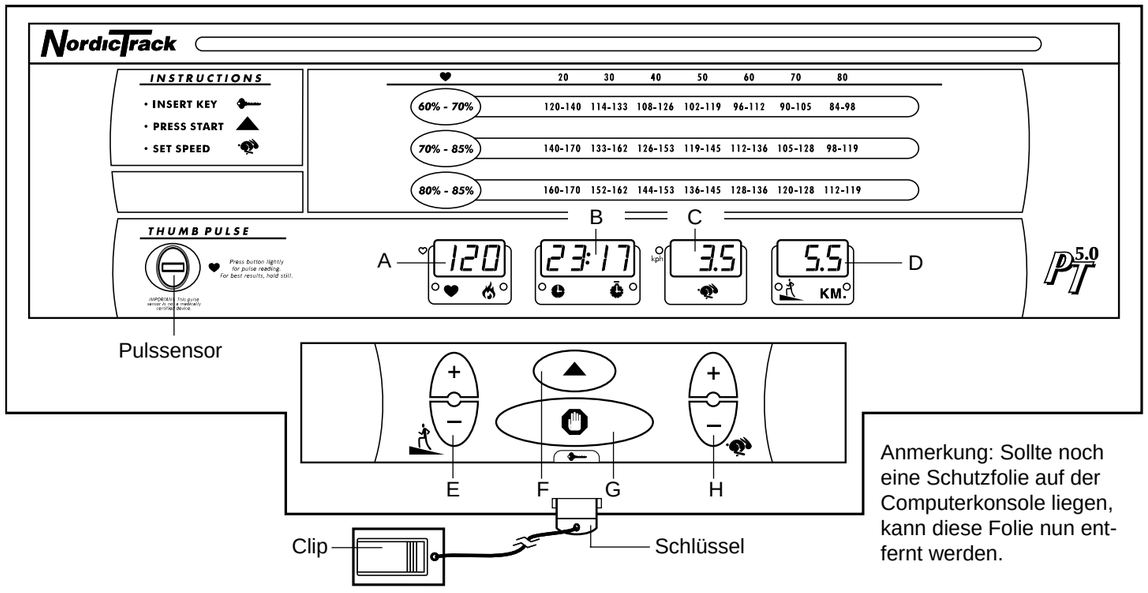




⚠ GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräte-erdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko für Elektroschock führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den Stecker, der mit dem Produkt kommt, nicht. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

Als Netzanschlussleitung muss ein harmonisierter Typ H05VV-F mit einem Nennquerschnitt von mindestens 1 mm^2, welche mit einem im Verkaufsland für diesen Gerätetyp zugelassenen Netzstecker und Gerätestecker ausgerüstet ist, benutzt werden.

DIAGRAMM DER COMPUTERKONSOLE



Anmerkung: Sollte noch eine Schutzfolie auf der Computerkonsole liegen, kann diese Folie nun entfernt werden.

A: Puls-/Kalorien-Anzeige
B: Zeit-/Tempo-Anzeige
C: Geschwindigkeits-Anzeige
D: Neigungs-/Distanz-Anzeige
E: Neigungsknöpfe
F: Start-Knopf
G: Stopp-Knopf
H: Geschwindigkeitsknöpfe

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie den Computer in Betrieb nehmen, sollten Sie die folgenden wichtigen Hinweise lesen.

- **Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten.**
- **Stecken Sie immer den Clip an (siehe Abbildung oben) wenn Sie das Fitness-Laufband benutzen. Wenn der Schlüssel von der Computerkonsole abgezogen wird, schaltet sich das Gerät von selbst ab.**
- **Dieses Laufband ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam.**
- **Der Pulssensor ist kein medizinisches Gerät. Verschiede Faktoren können das Ablesen des Pulses beeinflussen. Der Pulssensor ist nur als Trainingshilfe bei der Verfolgung genereller Trende des Pulses gedacht.**
- **Um Elektroschock zu vermeiden, sollten Sie die Computerkonsole trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden.**

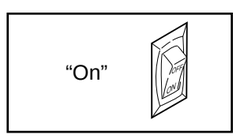
STUFENWEISE INBETRIEBNAHME DES COMPUTERS

Der Computer Ihres Laufgerätes ist so konzipiert, daß Sie die bestmöglichen Resultate durch Ihr Training erzielen. Der Computer ist mit elektronischen Geschwindigkeits- und Neigungskontrollen versehen, einem eingebauten Pulssensor und vier Anzeigen, die andauerndes Trainingsfeedback ermöglichen. Hinweis: Der Computer kann Geschwindigkeit und Entfernung sowohl in Meilen wie auch in Kilometern angeben (siehe Geschwindigkeitsanzeige auf Seite 10). Der Einfachheit wegen beziehen sich alle Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung auf Meilen.

Beachten Sie die untenstehenden, einfachen Schritte zur Inbetriebnahme des Computers:

1 Stecken Sie das Netzkabel ein.

Stellen Sie den Ein/Aus-Schalter an der Vorderseite des Laufgerätes auf “on” (an). Als nächstes folgen Sie den Anleitungen auf Seite 7, um den Netzstecker einzustecken. Wenn man den Netzstecker eingesteckt



Sollten Sie abnehmen wollen, dann empfehlen wir mindestens vier Trainingseinheiten zu 30 Minuten pro Woche. Dazu sollten Sie Ihre Kalorienzufuhr einschränken. Achten Sie allerdings dabei darauf, in Ihrer Zielpulsrequenzzone zu bleiben und nicht mehr als 5 Tage pro Woche je 60 Minuten zu trainieren.

Die richtige Haltung ist der Schlüssel zu einem sicheren, angenehmen Training. Halten Sie Ihr Kinn hoch und Ihren Kopf immer nach vorne. Ihr Kopf und Ihre Schultern sollten mit den Hüften in einer Linie liegen. Lehnen Sie sich nicht nach vorn. Halten Sie den Rücken gerade.

4 Wärmen Sie vor dem Training auf.

Eine Aufwärmroutine bereitet den Körper und den Geist auf anstrengenderes Training vor. Verletzungen und Muskelschmerzen werden dabei auch größtenteils vermieden. Wärmen Sie 2 bis 3 Minuten lang mit langsamen Übungen auf, die Sie mit minimaler Intensität ausführen sollten.

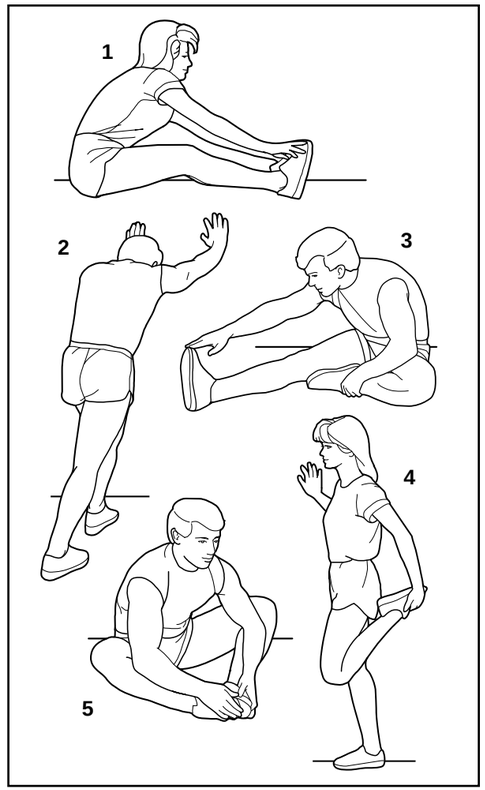
5 Dehnen Sie Ihre Muskeln nach dem Aufwärmen.

Ein knetbarer, gut gestreckter Muskel ist weniger anfällig für Verletzungen. Führen Sie die empfohlenen Dehnübungen auf einer flachen Unterlage aus.

Die richtige Haltung für einige Dehnübungen wird im folgenden beschrieben (siehe Abbildungen rechts). Achten Sie darauf, sich langsam zu bewegen. Führen Sie beim Dehnen niemals ruckartige Bewegungen aus.

1. Rumpfbeugen—Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps, und Rücken.

2. Strecken der Waden und der Achillessehne—Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je dreimal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.



3. Kniesehnen-Dehnübung—Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Auf die beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehn Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

4. Dehnübung für die vordere Oberschenkelmus-kulatur—Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann loslassen. Für jedes Bein dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. Dehnübung für die Schenkelinnenseiten—Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.

Konditionsrichtlinien

FAKTOREN GESUNDER EßGEWOHNHEITEN

- Wählen Sie Lebensmittel, die viel Ballaststoff, wenig Fett und wenig Zucker beinhalten.
- Essen Sie wenigstens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.
- Essen Sie weniger dunkles Fleisch. Essen Sie nur mageres und helles Fleisch und Fisch.
- Wählen Sie gesunde Jausen. Sollten Sie bei der Arbeit oder im Auto essen, wählen Sie gesunde Lebensmittel für solche Zwecke.
- Essen Sie regelmäßige Mahlzeiten oder kleine Mahlzeiten. Kontrollieren Sie die Größe Ihrer Portionen. Essen Sie nicht zu viel oder einfach aus Lust. Essen Sie langsam.
- Essen Sie so wenig wie möglich “fast food” oder vorgekochte und verpackte Speisen aus dem Supermarkt.
- Achten Sie auf den Fettanteil und die Kalorien aller Speisen.
- Alkohol und Kaffein sollten in Maßen genossen werden. Trinken Sie wenigstens 8–10 Glas Wasser pro Tag.

TRAININGSSTUFEN

Die folgenden 9 Stufen für das Zusammenstellen eines Trainingsprogramms wurden von den Trainingsphysiologen bei NordicTrack entwickelt. Die jeweilige Übung, die Sie machen ist nur ein Teil eines sicheren und effizienten Trainingsprogrammes. Viele andere Aspekte müssen berücksichtigt werden, wenn man körperliche Fitness zu einem lebenslangen Ziel macht.

1 Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen.

Eine medizinische Untersuchung oder Konsultation ist unbedingt erforderlich.

2 Setzen Sie sich persönliche Fitness-Ziele.

Setzen Sie erreichbare, realistische Ziele. Wenn Sie Ihre Ziele erreichen, sollten Sie sich dafür belohnen. Vergessen Sie nicht, daß Ihre Ziele die Richtlinien für Ihr Training setzen.

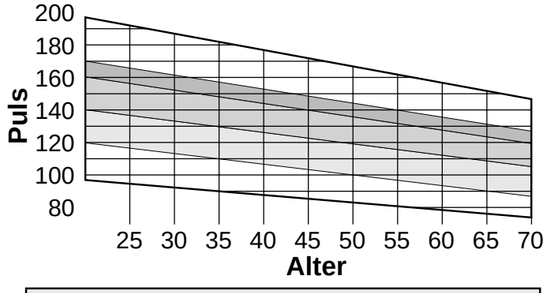
3 Bestimmen Sie Ihre Zielpulsfrequenz.

Ihre Zielpulsfrequenz ist die Pulsfrequenz, die ihr Herz erreichen soll, wenn Sie aerobes Training ausführen. Sie wird als Prozentanteil Ihrer maximalen Pulsfrequenz (MPF) angegeben. MPF ist die größtmögliche Anzahl von Malen, die Ihr Herz in einer Minute pumpen kann. Um Ihre ungefähre MPF zu errechnen, ziehen Sie Ihr Alter (in Jahren) von 220 ab. Dadurch erhalten Sie eine ungefähre Zahl für Ihre MPF. Nur ein klinischer Stress-Test kann Ihre tatsächliche, individuelle MPF bestimmen.

Wenn Sie Ihre MPF errechnet haben, können Sie Ihre Zielpulsfrequenz herausfinden. Beginner sollten Ihre MPF bei ca. 60 bis 70% ansetzen. Diese Stufe wird Gesundheitsstufe genannt. Training zwischen 70 und 85% der MPF ergibt die optimale Trainings-, Aerobics- oder Herz-Kreislauf-Stufe—die sogenannte Fitness-Stufe. Fortgeschrittene Personen, die Konditionstrainings oder athletisches Intervalltraining betreiben, sollten für kurze Zeitabschnitte sogar 80 bis 85% Ihrer MPF erreichen. Die Tabelle unten gibt Zielpulsfrequenzzonen für Trainierende in der Gesundheits-, Fitness- oder fortgeschrittenen Stufe an.

Überprüfen Sie Ihren Puls wenigstens zweimal während eines aeroben Konditionstrainings. Das erste Mal sollten Sie ca. 5 Minuten nach Beginn Ihres Trainings messen, um sicher zu gehen, daß Sie mit der richtigen Intensität trainieren. Dann, messen Sie Ihren Puls nochmals gegen Ende Ihrer Trainingseinheit, um sicherzugehen, daß Sie Ihre Zielpulsfrequenz für die empfohlene Dauer eingehalten haben.

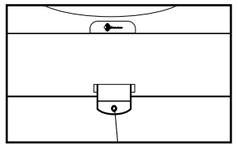
ZIELPULSFREQUENZZONEN



Gesundheit
Anfänger, niedrige Intensität + lange Ausdauer = Fettverbrennung
Fitness
Optimales Training, aerob oder Herz-Kreislauf
Fortgeschritten
Sportler, athletisches Konditionstraining, Intervalltraining

hat, leuchten die vier Anzeigen auf dem Computer einmal auf, dann erdunkeln sie. (Hinweis: Sollte der Schlüssel im Computer stecken, wenn man das Netzkabel einsteckt, dann blinken in der Geschwindigkeits-Anzeige die Buchstaben “PO” auf. Sollte das geschehen, ziehen Sie den Schlüssel ab).

2 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.



Stellen Sie sich auf die Fußschienen des Laufgerätes. Finden Sie den Clip, der am Schlüssel befestigt ist und schieben Sie den Clip auf Ihr Taillenband. Als nächstes stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein. Kurz darauf werden alle vier Anzeigen aufleuchten.

3 Drücken Sie den START-Knopf.

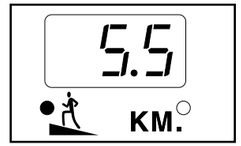
Einen Moment nachdem man den START-Knopf gedrückt hat, beginnt sich das Laufband mit der Geschwindigkeit von 1 Meilen/Stunde zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest und fangen Sie an, zu gehen.

Hinweis: Um das Laufband kurz anzuhalten, drücken Sie auf den STOP-Knopf. Die Anzeigen werden pausieren und die Zeit-/Tempo-Anzeige beginnt zu blinken. Um das Laufband wieder in Bewegung zu setzen, drücken Sie auf den START-Knopf. Um das Laufband anzuhalten und die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie den STOP-Knopf für zwei Sekunden nieder.

4 Verstellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes.

Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes auf Wunsch verändern, indem Sie die Geschwindigkeitsknöpfe betätigen. Bei jedem Druck auf einen der Knöpfe verändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 Meile/h. Wenn man die Knöpfe länger hinunterdrückt, dann verändert sich die Geschwindigkeit in Abständen von 0,5 Meilen/h. Die Geschwindigkeit kann zwischen 0,5 und 10 Meilen/h eingestellt werden. Hinweis: Wenn man die Geschwindigkeitsknöpfe betätigt, dann leuchtet die eingestellte Geschwindigkeit sechs Sekunden lang in der Geschwindigkeits-Anzeige auf. Danach gibt die Anzeige die tatsächliche Geschwindigkeit des Laufbandes an.

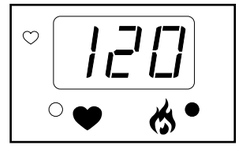
5 Stellen Sie die Neigung des Laufgerätes ein.



Um die Neigung des Laufgerätes zu verstellen, betätigen Sie die Neigungsknöpfe. Bei jedem Druck auf einen der Knöpfe verändert sich die Neigung um 0,5 %. Um die Neigung schneller zu verändern kann man die Knöpfe auch länger hinuntergedrückt halten. Man kann die Neigung zwischen 1,5% und 10% einstellen. Hinweis: Nachdem man die Neigungsknöpfe betätigt hat, kann es ein paar Sekunden dauern, bevor sich die Neigung auf die gewünschte Einstellung umstellt.

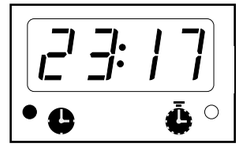
6 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den vier Anzeigen.

PULS-/KALORIEN-Anzeige



Wenn man den Pulssensor nicht benutzt, dann zeigt diese Anzeige die ungefähre Anzahl von Kalorien an, die man während des Trainings verbrannt hat. Der rechte Indikator unter der Anzeige wird dabei aufleuchten. Um den Pulssensor zu benutzen, lesen Sie bitte Schritt 7 auf Seite 10.

ZEIT-/TEMPO-Anzeige

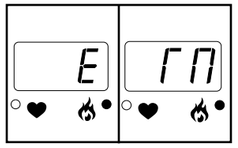


Diese Anzeige gibt an, wie lange sich das Laufband bewegt hat und Ihr momentanes Tempo (das Tempo wird dabei in Minuten/Meile angegeben). Die Anzeige springt dabei alle sechs Sekunden von einer Anzeige auf die andere um. Die Indikatoren unterhalb der Anzeige geben dabei an, welche Anzeige gerade aufleuchtet.

GESCHWINDIGKEITS-Anzeige

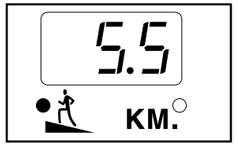
Diese Anzeige gibt die Geschwindigkeit des Laufbandes an.

Hinweis: Leuchtet der Indikator neben “kph” auf, dann wird die Geschwindigkeit in Kilometern/Stunde angegeben. Wenn der Indikator dunkel ist, dann wird die Geschwindigkeit in Meilen/Stunde angegeben. Um die Maßeinheit zu verändern, drücken Sie zuerst den “STOP”-Knopf nieder während Sie den Schlüssel in den Computer einschieben. Ein “E” für englisch (Meilen) oder ein “M” für metrisch (Kilometer) wird dabei in der PULS/KALORIEN-Anzeige aufleuchten. Drücken Sie dann den “+”-Knopf der Geschwindigkeit, um die Maßeinheit zu verändern. Ziehen Sie den Schlüssel ab und stecken Sie ihn dann wieder ein.



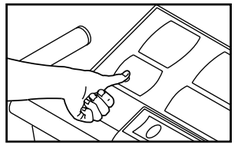
NEIGUNGS-/ENTFERNUNGS-Anzeige

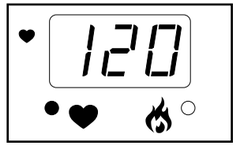
Diese Anzeige gibt die momentane Neigung des Laufgerätes an sowie die Entfernung, die das Laufband hinter sich gelegt hat. Alle 7 Sekunden springt die Anzeige von der einen Angabe auf die andere um. Die Indikatoren unter der Anzeige geben an, welche Zahl gerade aufscheint. Hinweis: Wenn man die Neigungsknöpfe betätigt, dann ändert sich die Anzeige, um die veränderte Neigung anzugeben. Sollte der “kph”-Indikator neben der Geschwindigkeits-Anzeige aufleuchten, dann ist die Angabe der Entfernung in Kilometern. Wenn der “kph”-Indikator dunkel ist, dann wird die Entfernung in Meilen angegeben.



7 Messen Sie auf Wunsch Ihren Puls

Um den Pulssensor zu verwenden, stellen Sie sich auf die Fußschienen und geben Sie Ihren Daumen auf den Pulssensor, wie hier angezeigt. Der Pulssensor ist druckaktiviert. Pressen Sie den Pulssensor ganz nach unten. **Drücken Sie jedoch nicht zu sehr, sonst wird die Zirkulation in Ihrem Daumen abgeschnitten und Ihr Puls kann nicht gelesen werden.** Lassen Sie jetzt den Druck Ihres Daumens leicht nach, sodaß das herzförmige Licht in der PULSE/CALORIES–Anzeige **andauernd** aufleuchtet. Der linke Indikator unter der Anzeige leuchtet dann auch auf. Halten Sie Ihren Daumen in dieser Position. Nach 5 bis 10 Sekunden wird Ihr Puls angezeigt. Lassen Sie Ihren Daumen für weitere 15 Sekunden aufliegen, um eine genauere Messung zu ermöglichen. Sollte Ihr Puls zu hoch oder zu niedrig erscheinen, oder sollte er vielleicht gar nicht angezeigt werden, nehmen Sie Ihren Daumen vom Sensor herunter und warten Sie bis sich die Anzeige neu eingestellt hat. Drücken Sie wieder auf den Sensor nieder, wie zuvor beschrieben.





Vergewissern Sie sich, daß sich Ihr Daumen in der oben angezeigten Stellung befindet und daß Sie den richtigen Druck ausüben. Üben Sie am Sensor bis Sie sich damit gut auskennen. Wenn Sie den Puls messen, müssen Sie unbedingt stillstehen.

8 Halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel ab.

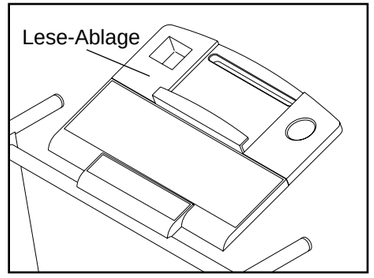
Wenn Sie mit dem Training fertig sind, steigen Sie auf die Fußschienen und drücken Sie den STOP-Knopf. **Als nächstes stellen Sie die Neigung des Laufgerätes auf 1,5%. Die Neigung muß auf 1,5% gestellt werden, um das Gerät zusammenzulegen.** Andernfalls wird das Gerät beim Zusammenlegen beschädigt. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und verwahren Sie ihn an einem sicheren Platz. Stellen Sie außerdem den Ein/Aus-Schalter auf “off” (aus). (Siehe Abbildung unten auf Seite 8).

ZUSATZTEILE

Um Zusatzteile zu bestellen, lesen Sie bitte die Angaben auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

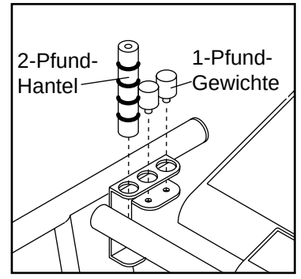
Lese-Ablage

Mit der zusätzlichen Lese-Ablage können Sie während des Trainierens ein Buch oder Ihr Lieblingsmagazin lesen. Die Lese-Ablage hat außerdem eine Ablage für andere Kleinigkeiten und einen Wasserflaschenhalter. (Wasserflasche nicht beinhaltet).



Hanteln

Mit den von uns speziell angefertigen Hanteln können Sie die Vorteile von Oberkörper- und Unterkörpertraining an Ihrem NordicTrack Laufgerät genießen. Die zwei Gewichtablagen dienen dazu, die zwei 1-Pfund-Hanteln und die vier 1-Pfund-Gewichte in angenehmer Reichweite zu versorgen. **WARNUNG: Die Hanteln sollte man nur bei Gehgeschwindigkeit benutzen. Die Benutzung der Hanteln, wobei man die Handgriffe nicht halten kann, könnte möglicherweise Ihre Balance beeinträchtigen. Die Hanteln sollten nur von fortgeschrittenen Personen benutzt werden.**

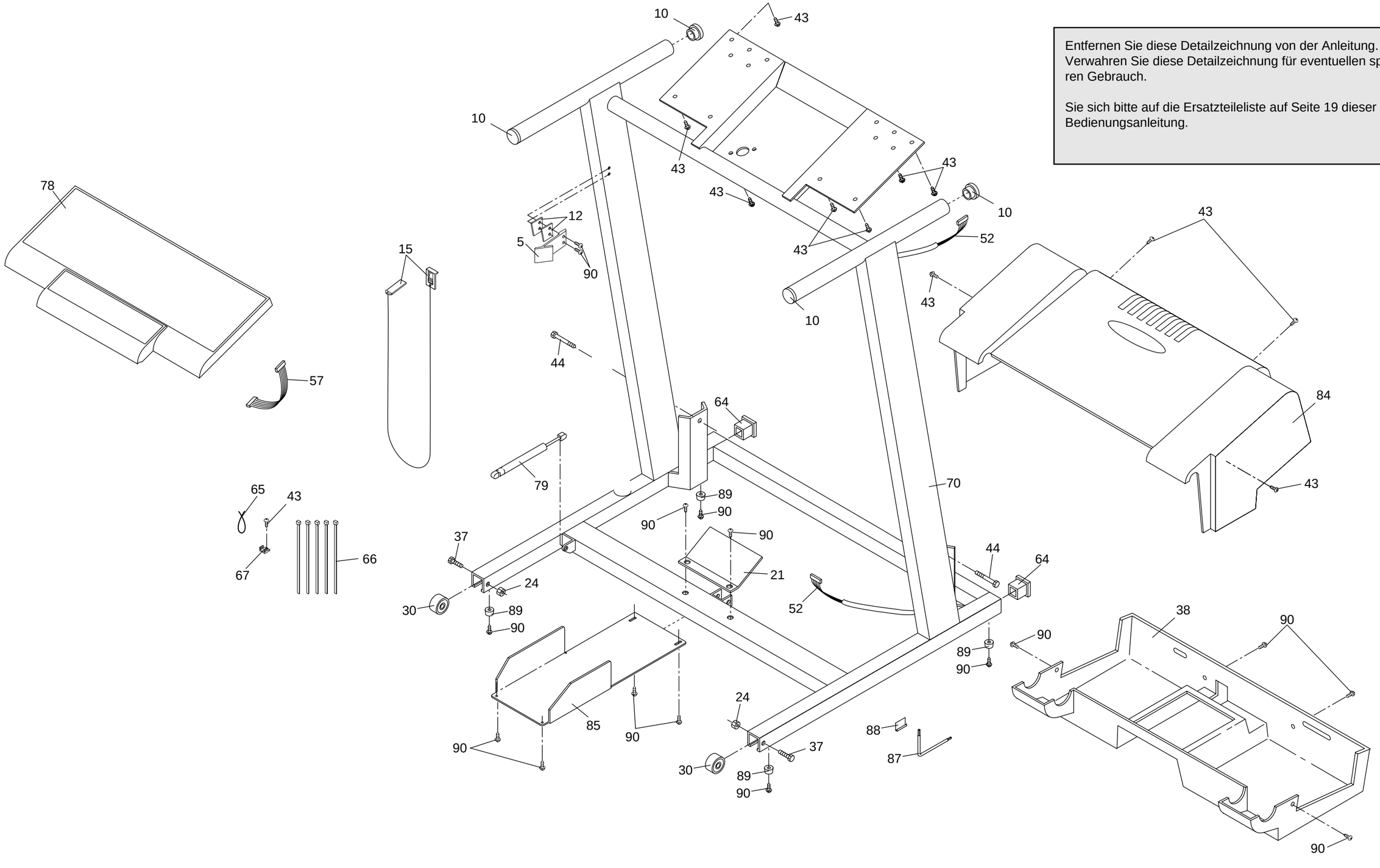


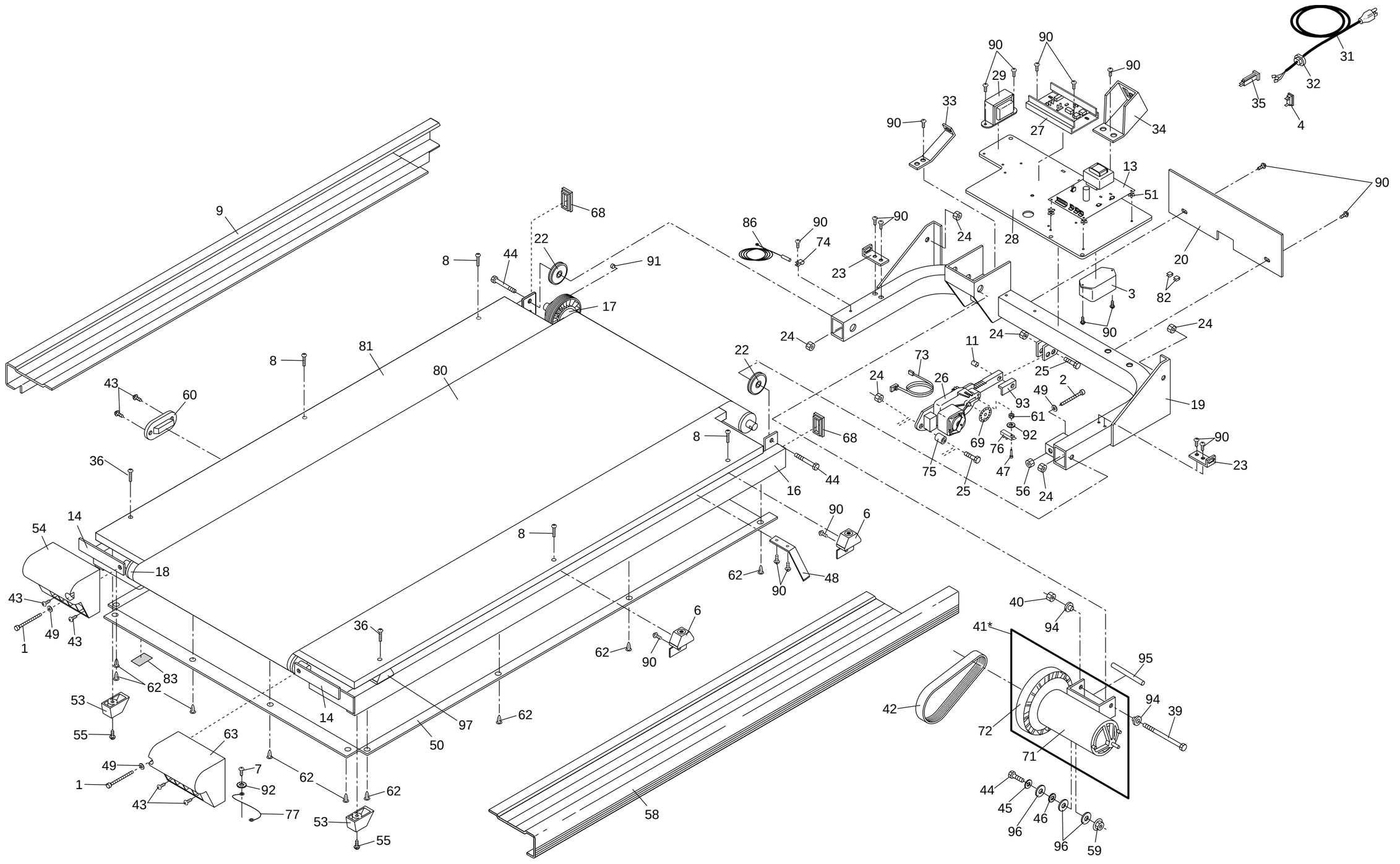
DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. NETL79071

R0898A

Entfernen Sie diese Detailzeichnung von der Anleitung. Verwahren Sie diese Detailzeichnung für eventuellen späteren Gebrauch.

Sie sich bitte auf die Ersatzteileliste auf Seite 19 dieser Bedienungsanleitung.




9
68
22
8
44
91
17
81
80
8
43
60
36
14
54
18
43
49
43
1
83
62
53
55
63
49
1
43
7
92
77
62
62
53
55
14
50
97
62
8
68
44
16
8
90
6
62
48
90
36
6
62
90
58
86
90
74
23
90
24
90
24
28
33
90
29
90
90
27
34
13
51
90
20
82
3
90
24
24
11
73
24
26
25
2
49
93
61
69
92
76
75
25
47
56
24
19
90
23
31
32
35
4
40
94
41*
95
94
39
42
72
71
44
45
46
96
96
59